GIG CYMRU NHS WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr University Health Board

DYDDIAU APWYNTIADAU CYMUNEDOL CYHYR-ESGYMUNOL

- **P'un ai eich bod byw gyda chyflwr iechyd, yn gofalu am anwyliaid, neu'n dymuno gwella eich iechyd a lles – rydym yma I'ch helpu I gael y cymorth cywir.**

- **Dydd Iau 13 Tachwedd 2025, Canolfan Brailsford, Bangor**
- **Dydd Mawrth 9 Rhagfyr 2025, Canolfan Hamdden Porthmadog**

10yb–3yp

Ymweld â'n Partneriaid Iechyd a Chymuned

GALW HEIBIO
Croeso i bawb

Dim angen apwyntiad.

Mae'r rhain yn cynnwys:

Dysgu am dimau cymorth cymunedol lleol a gwasanaethau

- **Gwiriadau Iechyd**
- **Heneiddio'n Dda**
- **Cymorth Iechyd Meddwl**
- **Atal Syrthio**
- **Iechyd pelfig / continens**
- **Gofal a Thrwsio (addasiadau cartref)**

A mwy…

- **Versus Arthritis**
- **Cyfeirio at Ymarfer Corff**
- **Bwyta'n iach a iechyd esgyrn**
- **Cyngor ar Bopeth**
- **Cyrhaeddiad Gyrfaoedd**
- **Rhoi'r gorau i ysmygu**

Mae Dyddiau Apwyntiadau Cymunedol yn gyfle i gleifion ar ein rhestrau aros ffisiotherapi a phodiatreg MSK gael eu gweld yn gynt, heb gyfyngiadau amser arferol y GIG, i gael mynediad at amrywiaeth o wasanaethau cyhyresgyrnol, hyrwyddo iechyd, cymorth cymunedol a gwirfoddol o dan un to ar yr un diwrnod. Mae'r adran hon ar gyfer apwyntiadau wedi'u trefnu ymlaen llaw yn unig.

(Gall galw heibio hunan-gyfeirio fod ar gael ar gyfer cyngor a chymorth ffisiotherapi, yn dibynnu ar gapasiti).